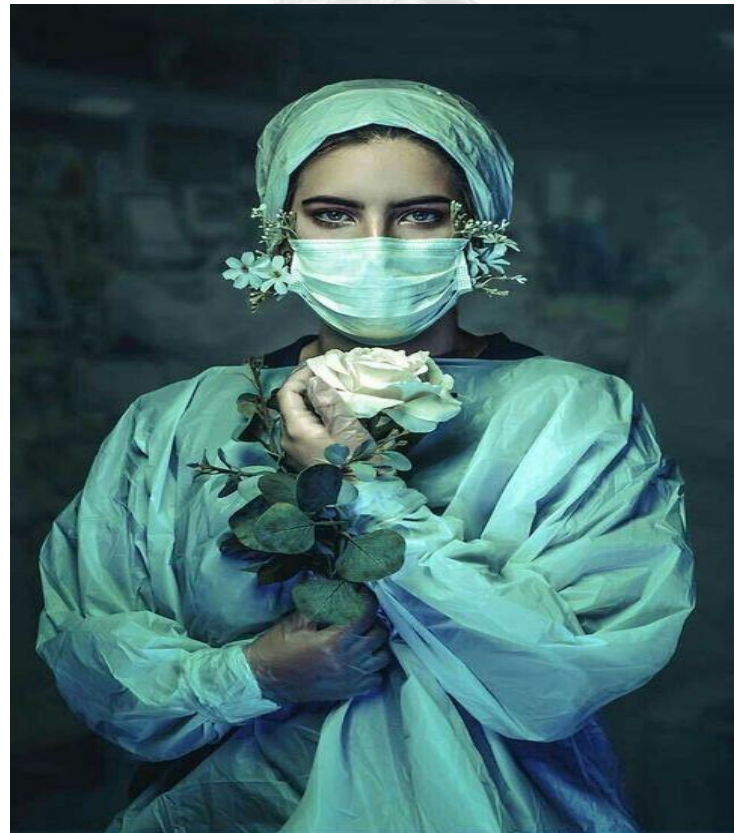


شُكْرًا وَتَقَاتًا

To All The Healthcare
Workers On the
Front Lines Of The
Coronavirus Pandemic:



THANK YOU!



شكراً
خط دفاعنا الأول
جيش مصر الأبيض
يصلون
الليل بالنهار
لنتام قريري الأعين
#شكراً_خط_دفاعنا_الأول

انتم فخرنا

شكرا للطاقم الطبي الذين يسطرون بشجاعتهم وإنسانيتهم

وجهدهم كل يوم نجاحا جديدا في مواجهة

اعتى فيروس عالمي حفظهم الله وحفظنا معهم والبشرية

اجمعين



رفقاء معركة كورونا "تمرير مصر" مواجهة كورونا تتطلب مظلة من الأمن النفسي

ذهب تعريف الأمن النفسي والصحة النفسية الي القول انه الحالة التي يكون فيها الإنسان في وضعية توازن واستقرار توفر له القدرة على مواجهة الإحباطات التي يتعرض لها باستمرار، وعلى تحقيق إحساس بالطمأنينة والابتعاد عن أي شعور بالخوف أو الخطر، ما يضمن حياة نفسية واجتماعية سليمة

ولا يمكن إلا أن نتفق على أهمية الأمن النفسي لضمان حياة مستقرة وسليمة ومنتجة وفعالة اجتماعياً، فكل تهديد له لسبب أو لآخر يعني الحد من مردودية الأفراد وتحويلهم إلى كائنات سلبية غير قادرة على التفكير ولا على الإنتاج.

ولعل الجائحة بجميع أشكالها قد تخلق مشروعات مرضى نفسيين بسبب التداعيات الخطيرة على نفسية الأفراد، خاصة أولئك الذين يملكون استعداداً مسبقاً للاضطراب النفسي، حيث يعد الشعور بالضغط تجربة قد تمر بها أو قد يمر بها كثير من زملائنا العاملين بالمجال الصحي. من الطبيعي في واقع الأمر أن يشعر الشخص بالضغط في الوضع الراهن فالضغط وما يرتبط بها من مشاعر لا تعني أبداً أنك غير قادر على أداء وظيفتك أو أنك ضعيف. إدارة الضغط وتعاملك معها بالإضافة إلى سلامتك النفسية والاجتماعية في هذا الوقت لا يقل أهمية عن الاهتمام بصحتك البدنية

فالأمن النفسي حاجة نفسية ملحة لكل فرد في المجتمع ، حتى خارج دائرة الأزمات والكوارث، سواء أكانت طبيعية أم بشرية فإن الفرد في حاجة إلى الطمأنينة والسكينة لتحقيق التوازن النفسي والابتعاد عن القلق والتوتر وتفادي الأمراض والاضطرابات، خاصة ما يسمى القلق المجتمعي، ما في حالة الجائحة فإن مطلب الأمن النفسي لرفقاء معركة كورونا "تمرير مصر" و الفريق الطبي اجمع يصبح مضاعفاً ، حيث تتدخل في تحقيقه اطراف شتى كالمؤسسات الطبية، ووسائل الإعلام والأسرة، إذ تعمل على تهدئة الأفراد وطمأنتهم ومنه محاصرة القلق، وما ينتج عنه من خوف وتصدع في بناهم النفسية



النصائح للمحافظة على الصحة النفسية والامن النفسى لأعضاء الفريق الطبى:

معرفة أن الضغط النفسى يمكن أن يؤثر على الأداء بشكل عام.

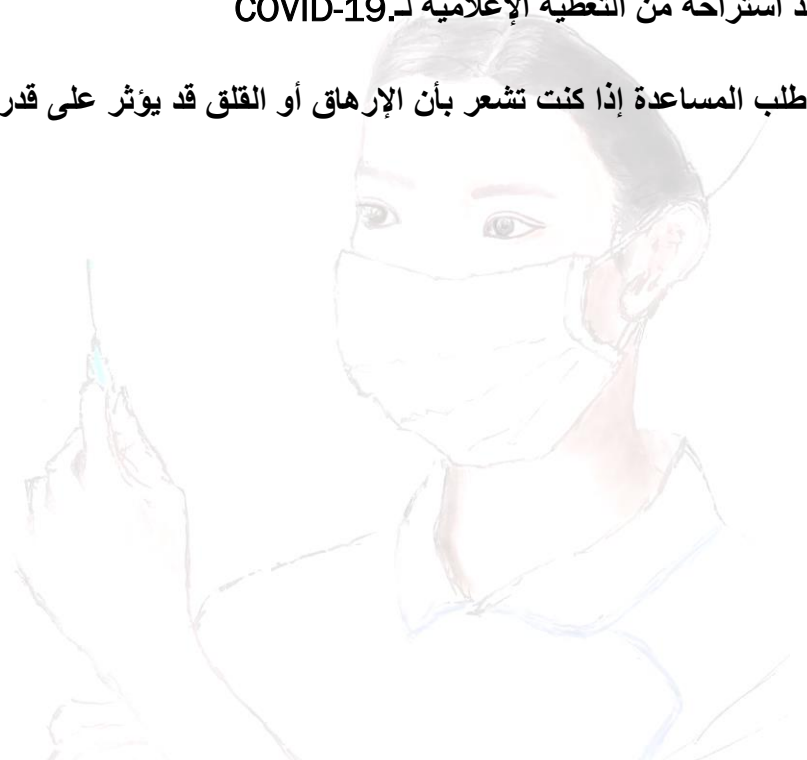
احرص على التواصل مع الآخرين بما فى ذلك عن طريق وسائل التواصل الاجتماعى.

خصص وقتاً لك ولعائلتك.

قم بإنشاء قائمة بأنشطة الرعاية الذاتية الشخصية التى تستمتع بها، مثل قضاء الوقت مع الأصدقاء والعائلة، أو ممارسة التمارين، أو قراءة كتاب.

خذ استراحة من التغطية الإعلامية لـ COVID-19

اطلب المساعدة إذا كنت تشعر بأن الإرهاق أو القلق قد يؤثر على قدرتك على رعاية عائلتك أو المرضى.



أدارة الضغط النفسي و استراتيجيات التكيف مع جاحة كوفيد -

19

إن مقدمي الرعاية الصحية ، وخاصة الممرضات ، أثناء جائحة كوفيد -19 ، يتعرضون إلى القلق والتوتر والاكنتاب ، بالإضافة إلى مواجهة مستويات عالية من التشتت والاجهاد على الصعيد النفسي ، وهذا يؤثر في النهاية على أداء عملهم. لذلك يجب على مديري المستشفيات إدارة التوتر والقلق داخل المنظمة وتطوير استراتيجيات لمعالجة وتحسين نوعية الحياة العملية للممرضات. بالإضافة إلى التوازن بين الواجبات ووقت الفراغ ، يمكن أن يكون ذلك ممكناً إذا كانت جداول العمل مرنة ويجب عليهم أخذ الأتي في الاعتبار:-

- ساعات العمل.
- عبء العمل المفرط.
- التعامل مع الموت والاحتضار.
- الصراع الشخصي مع الموظفين الآخرين.
- توقعات المريض للخدمة التمريرية والتهديدات بالتقاضي بشأن سوء الخدمة.
- تطوير استراتيجيات الإدارة مع وضوح أهدافها للتعامل مع الممرضات في الوقت المناسب.
- خصص بضع دقائق يومياً لوصف أي حدث تسبب في تعرض الممرضات للتوتر وأي استجابة عاطفية وجسدية ناتجة عن ذلك مع مرور الوقت ، ستكون الممرضات قادرة على تحديد النمط الذي سيساعدهن.
- إدارة الوقت لأن سوء إدارة الوقت يمكن أن يسبب الكثير من التوتر.



مكان العمل الآمن نفسياً

إن ماهو مكان العمل الآمن نفسياً؟

الصحة النفسية في العمل مهمة للجميع وتعزز المرونة الشخصية والتنظيمية والنجاح.

ولكل شخص دور يلعبه في مكان عمله، سواء في العناية بصحته النفسية أو في خلق مكان عمل صحي نفسياً.

على الرغم من أن الأماكن التي نعمل بها تختلف عن بعضها، إلا أن بيئات العمل السليمة نفسياً لها بعض الأشياء المشتركة مثل:

- الثقافة الإيجابية في مكان العمل. ببساطة إنها أماكن يشعر فيها الناس بالرضا أثناء ذهابهم إلى العمل، ويجدون فيها التشجيع والدعم من الآخرين.
- يتم فيها ادارة الضغوط والمخاطر التي تؤذي الصحة النفسية. مثل: الإجهاد، وأعباء العمل الثقيلة، والمواعيد النهائية غري الواقعية، وضعف التواصل- جميع هذه العوامل وغريها يمكن أن تسهم في الإصابة بالقلق والاكتئاب.

- يتم فيها دعم الأشخاص المصابني بالأمراض النفسية. إن مساعدة الموظفني على البقاء والاستمرار في العمل أو العودة له فوائد واضحة، سواء بالنسبة للفرد أو العمل.
- عدم التسامح مطلقاً مع التمييز. بالإضافة إلى كونه أساساً من ضمن قوانين العمل، فإن حماية الموظفني من التمييز تضمن لجميع الموظفني باختلافهم الحصول على فرص عادلة.

إنشاء مكان عمل آمن نفسياً ليس بالصعوبة التي قد تتصورها إليك بعض الأفكار:

- على الإدارة الالتزام بتقديم التعليم أو التدريب المستمر في مجال الصحة النفسية.
- التركيز على بيئة العمل المادية مثل: الضوء الطبيعي، وضع النباتات، توفر مكاتب الوقوف، وأماكن مخصصة للاجتماعات ومناسبات الموظفني.
- وجود خيارات للطعام الصحي.



- نظام ساعات العمل المرنة مع توفري خصومات للمرافق الرياضية القريبة أو توفري خيارات داخل المنشأة للاسترخاء.
- سياسات مبادلة الأجر مقابل الإجازة أو العكس.

طواقم التمريض في مواجهة فيروس كورونا .. شكرًا ملائكة الرحمة

طواقم التمريض في مواجهة فيروس كورونا .. شكرًا ملائكة الرحمة

فيروس كورونا ومهنة التمريض.. إنها الحرب الدائرة الآن بينهما، أظم تمريض فيروس كورونا في كل دول العالم هم الآن في واجهة الصفوف أمام فيروس كورونا المستجد كوفيد 19.

وفي سبيل مواجهة ذلك الفيروس تبذل أظم التمريض في كل دول العالم أقصى ما يمكنهم تقديمه، فعملوا على مدار الساعة واللحظة، وافتشوا الأرض في طرقات المستشفيات لأخذ قسط من الراحة في بعض الأحيان، فالصور ومقاطع الفيديو التي تتناقلها الإعلام والسوشيال ميديا لهم من ووهان بالصين ومن إيطاليا وأسبانيا وإيران وغيرهم خير شاهد على جهدهم الكبير.

إن الحرب الدائرة الآن بين كورونا والتمريض ينتصر فيها الأخير والحمد لله، فنسبة الشفاء من كورونا تبلغ نسبتًا مرتفعة للغاية، ولكن الأمر لم يخلو من خسائر في أظم التمريض.

فعلى سبيل المثال، فقد كشفت البيانات الرسمية في إسبانيا رقمًا مفرعًا بعض الشيء، وهو أن واحد من كل 8 مصابين بكورونا هو من الأظم الطبية وقد تجاوز عدد المصابين هناك من الأظم الطبية 4000 آلاف مصاب بكورونا..

ولكن رغم الخطر، فإن الأظم الطبية ومنها طواقم التمريض ما زالت مستمرة في عملها، في كل مكان في العالم، تحارب الفيروس الفتاك بقلوب مليئة بالشجاعة والقوة، يؤدون دورهم الإنساني؛ ليثبتوا للعالم بحق أنهم ملائكة الرحمة.



فيروس كورونا
طواقم التمريض
ملائكة الرحمة.. شكرًا

أبطال الإنسانية عدوا حدود العالمية. شكرا لأبطال خط دفاعنا الأول

هناك أعمال لا تقدر بالمال أو الشكر والعرفان لأنها أكبر من ذلك كله.. وهذه الأعمال يشعر بها الإنسان في لحظة ضعف أو احتياج أن تجد بجوارك وأنت تصارع دقات القلب المتعب من يعيد لك الثقة في أن كل شيء سيكون أفضل.. انه فريق الممرضات ملائكة الرحمة هذه الإنسانية الهادئة البسيطة الوداعة التي تشعرك دائما بالأمان وحين تغيب عنك لحظات تشعر أن هناك ضوءا اختفي.. وفي الأيام الأخيرة ظهرت هذه الكتيبة من القلوب الوديدة إنها كتيبة الرحمة التي واجهت الفيروس الشرس بكل النبل والجسارة وهي تعلم أنها تعرض حياتها للخطر.. إنها تقف أمام مريض يحمل في أنفاسه كل مقومات الموت والحياة إنها تتحدى الموت معه وقد تشاركه رحلة النهاية دون أن تفكر في شيء.. إنها تعلم وهي تقف أمام هذا المريض الذي يودع الحياة أن حياته ارتبطت بحياتها إنه قدر عجيب وهي لا تتردد في أن تواجهه معه معركة شرسة قد تكون حياتها ثمنا لها.. إن كتيبة الرحمة التي تخوض الآن معركة حياة أو موت ضد فيروس الكورونا اختارتها الأقدار لهذه المهمة الإنسانية.. كان من الممكن أن تنسحب من المواجهة.. أن تحصل على إجازة أن تختار مكانا آخر أقل خطورة تعمل فيه ولكنها قبلت التحدي.. إن كل مشاعر العرفان والتقدير لا يمكن أن تكفي لهذه الوجوه التي وقفت في الصفوف الأولى مع كتائب الأطباء يدفعون عنا هذا الخطر الرهيب ويقدمون حياتهم من أجل الواجب ومن أجل مهنة اختاروها وهم يعلمون مخاطرها.. إن مصر كلها يجب أن تنحني تقديرا لكتائب الرحمة من الممرضات وكل واحدة منهن قدمت نموذجا في العطاء.. هناك من قدمت حياتها وأنقذت مريضا وربما رحلت معه وهناك من تقف الآن بشموخ أمام هذا الفيروس القاتل ولا يهم هل هذا المريض الذي تقف أمامه مسئول كبير أو موظف صغير أو طفل يقاوم الموت إنها تحمل صفات الملائكة لا تفرق بين هذا وذاك لأن الجميع عندها سواء.. إن من حق مصر أن تفخر بهذه الكتيبة الرائعة التي أعادت للمصريين روح الوفاء والإخلاص والرحمة كتيبة الممرضات المصريات وسام على صدر الوطن في ساعة محنة.



القوات المسلحة تنشر لافتات في الإسكندرية لتحفيز " الجيش الأبيض" بمواجهة كورونا



جيش مصر " الأبيض " يسطر ملحمة تاريخية في مواجهة فيروس كورونا



وفى النهاية

تحية لكل طبيب وطبيبة
تحية لكل ممرض وممرضة
تحية لكل فني وفنية في المستشفيات
تحية لكل عامل وعاملة في مستشفيات العزل
تحية لكل موظف وموظفة في المستشفيات



أنتم أبطال مصر الحقيقيين في الأزمة

شكرا لكم وحاسين بتعبكم وصعب نتخيل كم الخوف والرعب إللي عايشين فيه وأنتم جوة مستشفيات العزل كل واحد فيكم شايل كفته على يده

مخاطرة كبيرة جدا إنك تتعامل مع مرض مبهم وليس له علاج فعال حتى الآن له القدرة على فقدان المصاب حياته خلال أيام . معدودة لا قدر الله .

مخاطرة إنك تتعامل عن قرب وسط حالة من الخوف والفرع من كل الناس و رغم كل المخاطر تفضل محافظ على الثبات . الإنفعالي الداخلي جواك وبتقول يارب إحميني

وأنت عارف أن لا كمامه و لا إثنين هيجموك وممكن في ثواني من مريض كورونا قدامك سواء كانت إصابته مؤكدة وسواء كان مريض لا تعرف هل مصاب أم لا وبيكح في وشك من مسافة قريبة جدا شبه منعدمه أن تصاب بالعدوى منه وتنتهي رحلة كفاحك و تعبك في ظرف أيام لا قدر الله.

